



Gesundheitshilfe

informiert!

Gesundheit für Magen und Darm

□ Erkrankungen des Darms (Teil 1)

Blähungen

Blähungen sind die Folge von Gasbildungen während der Verdauung. Normalerweise werden die Verdauungsgase durch die Darmwand aufgesaugt und über die Lunge ausgeschieden. Eine häufige Ursache ist die Überlastung des Magen-Darmtraktes durch zu reichhaltige Mahlzeiten und mangelnde Bewegung.

Blähungen können ein Zeichen für unterschiedliche Erkrankungen des Magen-Darmtraktes sein. In bestimmten Fällen kann der Nahrungsbrei entsprechend der Menge und der schweren Verdaulichkeit nicht schnell genug verarbeitet werden. Es entstehen Gase!

Chronische Blähungen sollten deshalb nicht aus falscher Scham verwiegen werden. Vielmehr sollte ein Arzt das Problem sorgfältig abklären.

Entlastung des Darms

Wer zu Blähungen neigt, kann durch eine bewusste Ernährung seinen Darm entlasten.

Zu meiden sind Nahrungsmittel, die die Gasbildung begünstigen: Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Kohl. Günstig sind: Joghurt, Obst, Reis, gekochtes Gemüse, mageres Fleisch.

Durchfall

Fast jeder von uns wird hin und wieder von Durchfall geplagt. Diese akuten Durchfälle sind in der Regel eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Krankheitserreger (Bakterien, Viren) in der Nahrung.

Hält der Durchfall länger an und treten dazu noch Fieber, starke Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl auf, sollten Sie zum Arzt gehen. Denn dies können Zeichen dafür sein, dass der Körper mit den Erregern allein nicht fertig wird.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, dass eine ganz andere Krankheit die Ursache ist. Dies kann allerdings nur ein Arzt klären.

Welche Ursachen können zu Durchfall führen?

Die Ursachen für Durchfall können unterschiedlicher Art sein. Oft findet sich ein durch Entzündungen geschädigter Darmschleim. Solche Entzündungen können durch Krankheitserreger ausgelöst werden oder chronisch sein (z.B. bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa). Manche Bakterien produzieren auch Stoffe, die die Darmschleimhaut dazu veranlassen, zu viel Flüssigkeit abzugeben. Nach dem Verzehr verdorbener Nahrung kann dies beispielsweise der Fall sein. Der Durchfall hört erst dann wieder auf, wenn der Darm den Schadstoff oder Erreger ausgeschieden hat.



Gesundheitshilfe

informiert!

Andere Erreger können sich direkt an die Zellen der Darmschleimhaut anheften und sie dadurch zur vermehrten Flüssigkeitsabgabe anregen. Häufig geschieht das beim Reisedurchfall, den manche Arten von Kolibakterien auslösen. Ein solcher Durchfall hält in der Regel zwei bis vier Tage an.

Gefährlicher sind Keime, die die Schleimhaut zerstören und in das Darmgewebe eindringen. Dies kann zu blutigen Durchfällen mit Fieber führen.

Die meisten dieser Krankheitserreger kommen bei uns allerdings nur sehr selten vor, wie etwa die Erreger der Ruhr oder Salmonellen. Auch Viren können die Schleimhaut schädigen und schwere Durchfälle verursachen.

Säuglingsdurchfall

Säuglinge und Kleinkinder erkranken besonders häufig an Infektionen des Magen-Darm-Traktes. Ein großes Problem bei diesen Brechdurchfällen ist, dass die kleinen Patienten viel schneller austrocknen als Erwachsene.

Anstatt den Flüssigkeitsverlust durch vermehrtes Trinken auszugleichen, verweigern Säuglinge und Kleinkinder sogar oft jegliche Flüssigkeitsaufnahme. Deshalb ist es in manchen Fällen sicherer, die Kinder für einige Tage im Krankenhaus mit einer Infusion zu ernähren.

Auf jeden Fall sollte man den Arzt rechtzeitig aufsuchen, insbesondere in folgenden Situationen:

- Das Kind erbricht über mehrere Stunden bzw. bei jedem Trinkversuch
- Das Kind trinkt nicht ausreichend
- Der Säugling scheidet länger als 4 Stunden keinen Urin aus
- Der Brechdurchfall dauert länger als 2 Tage

Die Ursache des Säuglingsdurchfalls sind meistens Viren. Sie werden durch den Stuhl und Speichel übertragen.

Deshalb sollte man, wenn ein Familienmitglied an einer Magen-Darm-Infektion erkrankt ist, besonders auf die Hygiene achten: vor und nach dem Wickeln sorgsam die Hände waschen, Schnuller des kranken Kindes dürfen nicht von anderen Kindern benutzt werden.

Bitte beachten Sie: Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.